

2. Глассман Грег. CrossFit: Руководство по тренировкам. Www.cfft.ru 2013. — 109 с.
3. Волков В.В. Селуянов В.Н. Особенности физической подготовленности атлетов-кроссфитеров высокой квалификации. Национальные программы формирования здорового образа жизни: междунар. науч.-практ. конгресс. 2014. С. 307-308.
4. Кокорев Д.А., Выприков Д.В., Везеницын О.В., Бодров И.М. Методика использования функционального многоборья (кроссфита) в процессе физического воспитания студентов. Теория и практика физической культуры. 2016. №9. С. 16-18.
5. Федечко О., Сіренко Р. Застосування засобів системи CrossFit у фізичному вихованні студентів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. Вінниця. 2016 (1). С. 190-194.
6. Ханевская Г.В., Сметанина В.Ю. Кроссфит как форма проведения занятий по физической культуре в вузах. Символ науки. 2016. № 5. С. 212-214.

References

1. Bazilevich N.O., Tonkonog O.S. (2016). Vpliv zanyat Krosfитom na formuvannya motivatsiyi studentiv do regulyarnih zanyat flzichnoyu kulturoyu I sportom. Molodiy vcheniy. № 2(42). 2017. S. 113-117.
2. Glassman Greg. (2013) CrossFit: Rukovodstvo po trenirovкам. Www.cfft.ru 2013. — 109 s.
3. Volkov V.V. Seluyanov V.N. (2014). Osobennosti fizicheskoy podgotovlennosti atletov-krossfiterov vyisokoy kvalifikatsii. Natsionalnyie programmyi formirovaniya zdorovogo obraza zhizni: mezhduнар. nauch.-практ. kongress. 2014. S. 307-308.
4. Kokorev D.A., Vyiprikov D.V., Vezenityin O.V., Bodrov I.M. (2016). Metodika ispolzovaniya funktsionalnogo mnogoborya (krossfita) v protsesse fizicheskogo vospitaniya studentov. Teoriya i praktika fizicheskoy kulturyi. 2016. №9. S. 16-18.
5. Fedechko O., Slrenko R. (2016). Zastosuvannya zasobiv sistemi CrossFit u flzichnomu vihovannl studentiv. Flzichna kultura, sport ta zdorov'ya natsiyi : zb. nauk. прats. Vlnnitsya. 2016 (1). S. 190-194.
6. Hanevskaya G.V., Smetanina V.Yu. (2016). Krossfit kak forma provedeniya zanyatiy po fizicheskoy kulture v vuzah. Simvol nauki. 2016. № 5. S. 212-214.

УДК 796. 035. 012. 412. 4

Базилевич Н.О., Тонконог О.С.,
ДВНЗ «Переяслав-Хм. ДПУ імені Григорія Сковороди», м. Переяслав-Хмельницький

ОЗДОРОВЧА ХОДЬБА ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ ПЕДАГОГІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

У статті розглядається проблема пошуку засобів підвищення ефективності фізичного виховання студентів. Проведені нами теоретичні дослідження дозволили визначити не лише найбільш дієвий засіб покращення здоров'я та функціональних можливостей студентів, а й методику навчання студентів оздоровчої ходьби та відповідну структуру процесу застосування даної методики у фізичному вихованні студентської молоді.

Експериментальну програму занять оздоровчою ходьбою умовно розділили на три етапи: підготовчий етап – освоєння техніки оздоровчої ходьби; етап розширення рухового потенціалу і підвищення швидкості ходьби; етап подальшого вдосконалення прийомів ходьби і підвищення функціональних можливостей організму. Застосування експериментальної методики призвело до статистично достовірного покращення більшості функціональних показників основних систем організму студентів експериментальної групи.

Ключові слова: оздоровча ходьба, студентська молодь, функціональний стан.

Базилевич Н.А., Тонконог А.С. Оздоровительная ходьба как средство повышения функциональных возможностей студентов высших педагогических учебных заведений. В статье рассматривается проблема поиска средств повышения эффективности физического воспитания студентов. Проведенные нами теоретические исследования позволили определить не только наиболее действенное средство улучшения здоровья и функциональных возможностей студентов, но и методику обучения студентов оздоровительной ходьбы и соответствующую структуру процесса применения данной методики в физическом воспитании студенческой молодежи.

Экспериментальную программу занятий оздоровительной ходьбой условно разделили на три этапа: подготовительный этап освоения техники оздоровительной ходьбы; этап расширения двигательного потенциала и повышение скорости ходьбы; этап дальнейшего совершенствования приемов ходьбы и повышение функциональных возможностей организма. Применение экспериментальной методики привело к статистически достоверному улучшению большинства функциональных показателей основных систем организма студентов экспериментальной группы.

Ключевые слова: оздоровительная ходьба, студенты, функциональное состояние.

Bazilevich N.A., Tonkonog A.S. Improving walking as a means of enhancing the functionality of students of higher pedagogical educational institutions. The article deals with the problem of finding the means to increase the effectiveness of physical education of students to meet higher education with European standards. As a result of the analysis of the scientific and methodological literature, it was determined that the process of physical education at the university requires the creation of conditions for individual and differentiated physical activity of students, taking into account the level of their physical development, health, physical fitness, morpho-functional status.

The experimental program of recreational walking was conditionally divided into three stages: the preparatory stage of mastering the technique of recreational walking; stage of expansion of motor potential and increase the speed of walking; a stage of further improvement of walking techniques and an increase in the functional capabilities of the organism.

At the preparatory stage of the health program, they maintained moderate loads. At the second stage, elements of the technique of walking were used, which the students liked very much, the classes were quite emotional and attractive for modern youth. At the third stage of increasing the functional capacity of the organism, the load was wavy in nature, when the most intense workouts were carried out one day in the middle of a week, and in between, classes in a wellness walk solved supportive, recovery tasks. The use of experimental methods has led to a statistically significant improvement in most of the functional indicators of the main body systems of the students of the experimental group.

Key words: recreational walking, students, functional state.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень. На сучасному етапі розвитку суспільства фізична культура є одним із найважливіших факторів у формуванні, зміцненні та збереженні здоров'я людини. Підвищення ефективності фізичного виховання студентів вимагає рішення ряду наукових проблем, пов'язаних з дослідженням і науковим обґрунтуванням більш раціональних форм, засобів і методів оптимізації їхнього стану здоров'я, фізичної працездатності.

Пошуку засобів підвищення ефективності фізичного виховання студентів присвятили свої дослідження багато вчених (В.Л. Волков, 2008; Н.О. Башавець, 2009; Р.Т. Раєвський, С.М. Канішевський, 2011; Н.О. Базилевич, 2015; П.Д. Плахтій, 2016) [2, с.24; 3, с.256]. На необхідності пошуку ефективних способів оновлення змісту, форм і методів навчально-виховного процесу для відповідності вищої освіти європейським стандартам наголошує низка вчених (О.Д. Дубогай, Н.Н. Завидівська 2012; Т. Ю. Круцевич, 2017; Н. В. Москаленко, 2018) [4, с. 100].

На думку С.І. Атаманюк, О.В. Кириченко, Р.Т. Раєвського, найбільший оздоровчий ефект відбувається при використанні циклічних засобів аеробного спрямування, таких як ходьба і біг [1, с. 9]. У сучасних наукових дослідженнях (І.О. Амельченко, 2011; І.І. Вовченко, 2013; О.З. Касарда, 2016; Ю.В. Суббота, 2011), доведено оздоровчий вплив ходьби на серцево-судинну, дихальну та нервову системи організму людини, обмін речовин, загальний стан здоров'я, розроблено рекомендації щодо техніки оздоровчої ходьби [5, с.11; 7, с.164].

Однак, досліджень впливу занять оздоровчою ходьбою на підвищення функціональних можливостей студентської молоді ще недостатньо, що і стало актуальним для вибору теми нашого дослідження.

Мета дослідження - експериментально перевірити вплив занять оздоровчою ходьбою на функціональні можливості студентів ВНЗ.

Відповідно до мети сформульовано **завдання дослідження:**

1. Проаналізувати стан досліджуваної проблеми у психолого-педагогічній і спеціальній літературі.
2. Теоретично обґрунтувати методику застосування занять оздоровчою ходьбою в процесі фізичного виховання студентів ВНЗ.
3. Експериментально перевірити ефективність впливу занять оздоровчою ходьбою на розвиток функціональних можливостей студентів.

Для досягнення поставленої мети й розв'язання завдань розроблено програму дослідження, яка передбачала використання комплексу **методів дослідження:** аналіз науково-методичної та спеціальної літератури; педагогічні спостереження, педагогічні експерименти, тестування рівня фізичної підготовленості студентів; пульсометрія, динамометрія, функціональні проби; методи математичної обробки даних.

Результати дослідження. У наукових дослідженнях доведено оздоровче значення ходьби, розроблено рекомендації щодо техніки, обсягу й інтенсивності навантажень [1, с.11; 5, с.12]. Останнім часом в західних країнах активно застосовується ряд програм фізичних вправ оздоровчої спрямованості: дозовані бігові навантаження (система К. Купера), 10000 кроків кожний день (система Махати Ікаї), біг заради життя (система Лідьярда), 30 хвилин спорту на тиждень на фоні повсякденного фізичного навантаження (система Маргауза) [6, с. 224].

Оздоровча ходьба – це найпростіший і найдоступніший вид фізичної активності і є обов'язковим початковим етапом організації самостійних занять, так як під час ходьби навантаження на ноги в 2 рази менше, ніж під час бігу. Ходьбою можна займатись і на вулиці, і в парку, і в лісі. Під час ходьби активно працюють усі м'язові групи. Науковці (І.А. Гайс, Т.Б. Кутек, О.З. Касарда) вважають, що ходьба забезпечує високе функціональне навантаження та тренування, покращує роботу серцево судинної і дихальної систем [5, с. 10].

Порівняно зі звичайною ходьбою оздоровча ходьба характеризується більш високим темпом, більш ритмічними, тривалими і жвавими рухами, які змушують працювати серце й легені інтенсивніше, постачаючи м'язи киснем. Швидкість у прискореному варіанті може досягати 7 км/год, у роботу включаються м'язи гомілки й таза, стопа активно відштовхується від опори за рахунок згинання в кульшовому суглобі.

Аналіз та узагальнення наукових досліджень в системі фізкультурно-оздоровчої освіти, а також проведені нами теоретичні дослідження дозволили визначити не лише найбільш дієвий засіб покращення здоров'я та функціональних можливостей студентів, а й методику навчання студентів оздоровчої ходьби та відповідну структуру процесу застосування даної методики у фізичному вихованні студентської молоді.

Експериментальне дослідження проводилось на базі ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди» зі студентами педагогічного факультету. До експериментальної групи (ЕГ) увійшли студенти другого курсу (20 студентів – 16 дівчат і 4 хлопця), які побажали займатися оздоровчою ходьбою як під час занять фізичною культурою, так і у позанавчальний час. Студенти контрольної (КГ) – 22 студенти (17 дівчат і 5 хлопців) займалися за традиційною програмою з фізичного виховання для ВНЗ.

В основу формування експериментальної методики нами були покладені програми занять оздоровчою ходьбою К.

Купера та Ю.В. Субботи [6, с.224; 7, с.164]. Експериментальну програму занять оздоровчою ходьбою умовно розділили на три етапи:

1. Підготовчий етап – освоєння техніки оздоровчої ходьби;
2. Етап розширення рухового потенціалу і підвищення швидкості ходьби;
3. Етап подальшого вдосконалення прийомів ходьби і підвищення функціональних можливостей організму.

Основним завданням *підготовчого етапу* було освоєння техніки оздоровчої ходьби, тому що саме помилки в техніці переміщення під час ходьби можуть привести до ушкоджень суглобів, неприємних відчуттів, і як наслідок, до небажаного займатися ходьбою. Однак, починали заняття в експериментальній групі з отримання дозволу лікаря; підбору відповідного одягу і взуття; визначення розкладу занять; вибору траси; засвоєння методів самоконтролю.

Під час навчання техніки, особливу увагу приділяли положенню стоп, тіла, правильному диханню. Середня довжина оздоровчого кроку приймалась в межах 70-80 см. Руки рекомендували тримати зігнутими в ліктях. Для оволодіння технікою оздоровчої ходьби на підготовчому етапі експериментальної програми пропонували студентам включати в ранкову гімнастику спеціальні вправи, які за своєю структурою імітували рухи усіх ланок людського тіла при ходьбі. Кожне заняття з фізичної культури також розпочинали з освоєння і повторення підготовчих вправ.

На самому початку занять оздоровчою ходьбою ставили на тренуваннях лише посильні завдання. Це давало змогу уникнути перенапруги юнацького організму і втратити інтерес досліджуваних до занять оздоровчою ходьбою.

Останнім завданням підготовчого етапу в експериментальній програмі було – навчити студентів методам самоконтролю, за допомогою яких визначається величина навантаження в даний момент (термінова інформація) та за певний період часу (сумарне навантаження). Головним показником оптимального навантаження слугувало, перш за все, хороше самопочуття. Знаючи параметри свого пульсу в стані спокою, студенти експериментальної групи визначали міру отриманого сумарного навантаження (якщо частота пульсу знизилася на 30-40 %, то навантаження було помірним; якщо на 20-30 % - підвищеним; а якщо тільки на 10- 20 % - великим). На підготовчому етапі оздоровчої програми дотримувались помірних навантажень. Основним завданням *другого етапу* було розширення рухового потенціалу і поступове підвищення швидкості оздоровчої ходьби. Для того, щоб можна було підвищувати швидкість ходьби без негативних наслідків на суглоби, застосовували елементи техніки спортивної ходьби. Підготовчі та імітаційні вправи з арсеналу спортивної ходьби дуже подобались студентам, вони їх легко і з азартом виконували як в повільному темпі, так і в змагальному на коротких відрізках. Такі заняття були доволі емоційними і привабливими для сучасної молоді.

Прискорена ходьба при відповідній швидкості (до 6,5 км/год) досягала зони тренуючого режиму (ЧСС 120-130 уд/хв), що при регулярних заняттях оздоровчою ходьбою в експериментальній групі забезпечувало мінімальний тренувальний ефект для компенсації дефіциту енерговитрат і зростання функціональних можливостей організму. Збільшення ж швидкості ходьби більше за 7 км/год скрутне, бо супроводжується непропорційним зростанням енерговитрат. Тому при пересуванні з граничною швидкістю 7 км/ч, яку визначали за числом Фруда, пропонували переходити на повільний біг, ніж продовжувати швидку йти.

Таким чином, на другому етапі оздоровчої програми заняття будували за загальноприйнятою у фізичному вихованні схемою – втягування в режим навантаження на початку заняття, виконання основних завдань тренування в середині і поступове зниження навантаження у кінці. Поточним показником оцінки навантаження слугували контрольні дані пульсу – верхня максимально допустима межа (ЧСС – 140-160 уд/хв), яку намагалися не перевищувати, і нижня, мінімальна (ЧСС – 100-110 уд/хв), за межами якої оздоровчий ефект значно знижувався.

На етапі розширення рухового потенціалу і підвищення швидкості ходьби вирішували завдання адаптації організму до зростаючих навантажень, удосконалення фізичної підготовленості, і на цьому фоні поступове підвищення швидкості пересування. Розвиток загально-фізичних якостей організму мав індивідуальний характер, залежно від особливостей статури та рівня підготовленості студентів експериментальної групи.

Займаючись оздоровчою ходьбою зі студентами експериментальної групи не забували, що підвищення її швидкості – не самоціль, а лише засіб для того, щоб досягти необхідного рівня функціональних можливостей організму, благотворного для серцевої діяльності. На *третьому етапі* експериментальних занять застосовували різноманітні варіанти оздоровчої ходьби для вдосконалення техніки пересування: ходьбу рівною дорогою, вгору, спуск з гори з різними кутами нахилу з вантажем і без. Одним із них був теренкур – проходження пішого маршруту з природними спусками та підйомами і штучними перешкодами через кожні 150-250 м.

Третій етап оздоровчої програми передбачав благотворний вплив на такі фізичні якості, необхідні при русі, як гнучкість, пластичність, достатня міра розслаблення усіх ланок тіла. На цьому етапі швидкість ходьби не збільшували, тому що ставили тільки оздоровчі завдання. На етапі підвищення функціональних можливостей організму, навантаження мали певний хвилеподібний характер, коли найбільш насичені (ударні) тренування проводили в один з днів серед тижня, а в проміжках між ними заняття оздоровчою ходьбою вирішували підтримуючі, відновні задачі. Підтримуюча, відновна ходьба і різні загальнорозвиваючі вправи давали більший оздоровчий ефект, ніж повний спокій після «ударного» тренування. Для експериментальної перевірки ефективності методики застосування оздоровчої ходьби у фізичному вихованні студентів, проводили контроль морфо-функціонального стану і розвитку витривалості студентської молоді. Для цього використовували комплекс морфологічних характеристик, показників стану серцево-судинної та дихальної систем, а також тестових вправ, що задовольняють критерії інформативності, надійності та еквівалентності.

Наприкінці другого семестру, студентам було запропоновано здати наступні тести: тест Купера, біг на 500 м для дівчат і 1000м для юнаків, згинання та розгинання рук в упорі лежачі на підлозі (кількість разів), а також перевірили морфо-функціональний стан студентів 2 курсу. Застосування експериментальної методики призвело до статистично достовірного ($p \leq 0,01-0,05$) покращення більшості функціональних показників основних систем організму студентів експериментальної групи (табл.1).

Таблиця 1

Зміни показників функціонального стану студентів в ході експерименту

| Показники | Стать | До експерименту $M \pm m$ | | | | Після експерименту $M \pm m$ | | | | P |
|----------------------------|-------|---------------------------|------|--------------------------------|------|------------------------------|------|--------------------------------|------|--------|
| | | Контрольна група n=22 | | Експериментальна група n=20 | | Контрольна група n=22 | | Експериментальна група n=20 | | |
| ЧСС (уд/хв.) | ♀ | 74,4 | 0,69 | 74,7 | 1,01 | 73,8 | 0,86 | 71,4 | 0,91 | < 0,05 |
| | ♂ | 72,3 | 0,88 | 72,8 | 0,67 | 71,8 | 0,78 | 69,1 | 0,58 | < 0,01 |
| Систолічний АТ (мм.рт.ст) | ♀ | 118,1 | 0,47 | 117,3 | 0,50 | 118,5 | 0,67 | 115,5 | 0,77 | < 0,05 |
| | ♂ | 114,9 | 0,63 | 114,5 | 0,78 | 115,3 | 0,89 | 111,8 | 0,98 | < 0,05 |
| Діастолічний АТ (мм.рт.ст) | ♀ | 73,59 | 0,34 | 73,62 | 0,48 | 73,68 | 0,78 | 72,02 | 0,64 | < 0,01 |
| | ♂ | 72,58 | 0,78 | 72,43 | 0,76 | 73,47 | 0,86 | 71,33 | 0,59 | < 0,01 |
| Індекс Руф'є | ♀ | 11,4 | 0,87 | 11,3 | 0,66 | 11,7 | 0,69 | 10,1 | 0,76 | < 0,05 |
| | ♂ | 9,2 | 0,56 | 9,1 | 0,34 | 9,3 | 0,61 | 7,9 | 0,92 | < 0,05 |

Кількісна характеристика рівня фізичної підготовленості показала, що застосування експериментальної методики оздоровчої ходьби у студентів експериментальної групи практично за всіма показниками розвитку витривалості забезпечило їх покращення. Як видно з табл. 2, середні показники розвитку загальної і спеціальної витривалості юнаків і дівчат значно зросли протягом навчального року, за той час, що вони займались оздоровчою ходьбою.

Таблиця 2

Середні показники розвитку витривалості студентів контрольної та експериментальної груп ($M \pm m$)

| № | Тестові вправи | Стать | До експерименту | | | | Після експерименту | | | | P |
|----|---|-------|-----------------|---------|-----------|---------|--------------------|---------|-----------|---------|---------|
| | | | Контр. гр. | | Експ. гр. | | Контр. гр. | | Експ. гр. | | |
| | | | M | $\pm m$ | M | $\pm m$ | M | $\pm m$ | M | $\pm m$ | |
| 1. | Біг 500/1000 м (хв) | ♂ | 2,32 | 0,07 | 2,31 | 0,09 | 2,30 | 0,08 | 2,18 | 0,06 | < 0,001 |
| | | ♀ | 4,78 | 0,09 | 4,79 | 0,08 | 4,69 | 0,19 | 4,22 | 0,18 | < 0,05 |
| 2. | Тест Купера (км) | ♂ | 1,71 | 0,08 | 1,73 | 0,07 | 1,75 | 0,18 | 1,99 | 0,09 | < 0,001 |
| | | ♀ | 2,36 | 0,06 | 2,34 | 0,11 | 2,38 | 0,13 | 2,75 | 0,07 | < 0,01 |
| 3. | Згин. розгин. рук в упорі лежачи (раз.) | ♂ | 11,23 | 0,08 | 10,94 | 0,16 | 12,03 | 0,09 | 16,11 | 0,08 | < 0,01 |
| | | ♀ | 22,76 | 0,52 | 21,98 | 0,45 | 23,17 | 0,67 | 28,43 | 0,32 | < 0,05 |

На відміну від контрольної групи, в експериментальній групі всі зрушення у розвитку витривалості мають достовірні ($p < 0,05$ – $p < 0,001$) позитивні зміни. Результати експериментальної роботи сприяли суттєвому підвищенню у студентів експериментальної групи показників фізичної підготовленості та функціонального стану, залученню їх до здорового способу життя та подальший фізичний розвиток. Крім того, у процесі проведення досліджень нами було виявлено, що впровадження вищезазначеної методики дозволило студентам творчо використовувати завдання викладача як під час групових занять з фізичного виховання, так і в самостійні позанавчальні роботи, покращилась їх усвідомленість про корисність та результативність занять оздоровчою ходьбою, що призвело до більш активного ставлення до них та підвищення рівня їх відвідувань. **Висновки.** Таким чином, результати дослідження та їх аналіз дає підстави говорити, що в умовах занять фізичною культурою й у позанавчальний час зі студентами доцільно використовувати засоби оздоровчої ходьби. Отримані в результаті проведеної нами експериментальної роботи дані підтвердили висновок про високу ефективність в юнацькому періоді помірних фізичних навантажень аеробного характеру, а також створили чітку уяву про особливості застосування засобів оздоровчої ходьби в процесі фізичного виховання студентів.

Література

1. Атаманюк С.І., Кириченко О.В. Застосування оздоровчої ходьби для корекції функціонального стану студентів спеціальних медичних груп ВНЗ. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Чернігів, 2016. Вип.139. Т2. С.8-11.
2. Базилевич Н.О. Оптимізація легкоатлетичних вправ, як засобів самостійної фізкультурно-оздоровчої роботи студентів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Чернігів, 2015. Вип.129. Т3. С.23-26.
3. Волков В.Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посіб. К. : Освіта України, 2008. 256 с.
4. Дубогай О.Д., Завидівська Н.Н. Фізичне виховання і здоров'я. Навчальний посібник. Київ: УБС НБУ, 2012, 270 с.
5. Касарда О. Оздоровча ходьба в історії наукових досліджень Молодіжний науковий вісник. Серія: Фізичне виховання і спорт. Луцьк, 2016. Вип. 8. С.10-13.
6. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия : [пер. с англ.] 2-е изд. доп., перераб. М. : Физкультура и спорт, 1989. 224 с.
7. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практич. посіб. для студ. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації. К. : Кондор, 2011. 164 с.

References

1. Atamanyuk S.I., Kirichenko O.V. (2016). Zastosuvannya ozdorovchoi hod'bi dlya korekcii funkcional'nogo stanu studentiv special'nih medichnih grup VNZ. Visnik Chernigiv'skogo nacional'nogo pedagogichnogo universitetu. Chernigiv, 2016. Vip.139. T2. S.8-11.

2. Bazilevich N.O. (2015). Optimizaciya legkoatletichnih vprav, yak zasobiv samostijnoi fizkul'turno-ozdorovchoi roboti studentiv. Visnik Chernigivs'kogo nacional'nogo pedagogichnogo universitetu. Chernigiv, 2015. Vip.129. T3. S.23-26.
3. Volkov V.L.(2008). Osnovi teorii ta metodiki fizichnoi pidgotovki students'koï molodi : navch. posib. K. : Osvita Ukraïni, 2008. 256 s.
4. Dubogaj O.D., Evtushok M.V. (2008). Tendencii rozvitku ocinyuvannya fizkul'turno-ozdorovchih dosyagnen' studentiv: innovacijnij svitovij dosvid. Fizichne vihovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi. 2008. T. 2.S. 99–104.
5. Kasarda O. (2012). Ozdorovcha hod'ba v istorii naukovih doslidzhen' Molodizhnij naukovij visnik. Seriya: Fizichne vihovannya i sport. Luc'k, 2012. Vip. 8. S.10-13.
6. Kuper K. (1989). Aerobika dlya horoshego samochuvstviya : [per. s angl.] 2-e izd. dop., pererab. M. : Fizkul'tura i sport, 1989. 224 s.
7. Subbota Yu. V. (2011). Ozdorovchi ruhovi programi samostijnih zanyat' fizichnoyu kul'turoyu i sportom : prakt. posib. dlya stud. vishchih navch. zakladiv III-IV rivniv akreditacii. K. : Kondor, 2007. 164 s.

Бакіко І. В., Гребік О. В.
Луцький національний технічний університет, м. Луцьк

СТАВЛЕННЯ ДО КУРІННЯ СЕРЕД УЧНІВ-СПОРТСМЕНІВ

У статті були представлено відношення школярів, які займаються спортом до тютюнопаління. Вказується, що одним з кращих профілактичних засобів проти куріння сьогодні визнані фізична культура і спорт. Були виявлені характерні особливості некурящих і курців школярів-спортсменів. Серед некурящих школярів 71,5 % становили особи чоловічої статі і 77,6 % – жіночої. За рівнем спортивних досягнень в цій групі 74,7 % осіб не мають розряду; 80,0 % – мають II розряд; 71,4 % – мають I розряд; 62,5 % є кандидатами в майстри спорту; 80,0 % є майстрами спорту. Тренуються в даний час 85,4 % школярів, які не тренуються 68,6 %.

Серед учнів-курців 14,0 % було чоловічої статі і 4,7 % жіночої. За рівнем спортивних досягнень в цій групі 25,3 % студентів не мали розряду; 20,0 % мають II розряд; 28,6 % мають I розряд; 37,5 % є кандидатами в майстри спорту; 20,0 % – майстрами спорту. Тренуються в даний час 14,6 % школярів, і 31,4 % – не тренуються. При порівнянні цих характеристик учнів, некурящих і курців, були виявлені наступні відмінності: у групі курців було більше осіб чоловічої статі і більший відсоток осіб, які не тренуються.

Результати анкетування серед школярів, які палять дозволили встановити, що у них є легка тютюнова залежність; вони курять переважно заради спілкування; не мають достатньої мотивації, щоб кинути палити.

Ключові слова: куріння, школярі, спортсмени, фізична культура, спорт.

Бакіко І. В., Гребік О. В. Особенности отношения к курению среди учащихся-спортсменов. В статье были представлены отношения школьников, занимающихся спортом к табакокурению. Указывается, что одним из лучших профилактических средств против курения сегодня признаны физическая культура и спорт. Были выявлены характерные особенности некурящих и курящих школьников-спортсменов. Среди некурящих школьников 71,5% составляли лица мужского пола и 77,6% - женского. По уровню спортивных достижений в этой группе 74,7% лиц не имеют разряда; 80,0% - имеют II разряд; 71,4% - имеют I разряд; 62,5% являются кандидатами в мастера спорта; 80,0% являются мастерами спорта. Тренируются в настоящее время 85,4% школьников, не тренируются 68,6%.

Среди учеников, которые курят 14,0% было мужского пола и 4,7% женского. По уровню спортивных достижений в этой группе 25,3% студентов не имели разряда; 20,0% имеют II разряд; 28,6% имеют I разряд; 37,5% являются кандидатами в мастера спорта; 20,0% - мастерами спорта. Тренируются в настоящее время 14,6% школьников, и 31,4% - не тренируются. При сравнении этих характеристик учащихся, некурящих и курящих, были выявлены следующие различия: в группе курильщиков было больше лиц мужского пола и больший процент лиц, которые не тренируются.

Результаты анкетирования среди школьников, которые курят позволили установить, что у них есть легкая табачная зависимость; они курят преимущественно ради общения; не имеют достаточной мотивации, чтобы бросить курить.

Ключевые слова: курение, школьники, спортсмены, физическая культура, спорт.

Bakiko Ihor, Grebik Oleh. Features of attitude to smoking among students-athletes. The article presented the features of school children involved in sports for smoking. It is indicated that physical culture and sports are today recognized as one of the best prophylactic agents against smoking. The characteristic features of non-smoking and smoking school-athletes were identified. Among non-smoking schoolchildren, 71,5% were males and 77,6% were females. In terms of sporting achievements in this group, 74,7% of individuals do not have a discharge; 80,0% - have the II category; 71,4% - I rank; 62,5% are candidates for master of sports; 80,0% are masters of sports. 85,4% of schoolchildren are currently training, 68,6% are not training.

Among pupils who smoke, 14,0% were male and 4,7% female. In terms of sporting achievements in this group, 25,3% of students did not have a grade; 20,0% are of the second category; 28,6% have I rank; 37,5% are candidates for master of sports; 20,0% - masters of sports. 14,6% of schoolchildren are currently training, and 31,4% are not training. When comparing these characteristics of students, non-smokers and smokers, the following differences were identified: in the group of smokers there were more males and a greater percentage of people who do not train.

It is important to understand the situation, the behavior of the boys, the girls, the girls, the girls, the girls, the schoolchildren,